



Deepak Chopra, M.D.

DIGESTÃO PERFEITA

A CHAVE PARA
UMA VIDA
EQUILIBRADA

Tempo

Resumo de Digestão Perfeita

Os temas apresentados nessa coleção abordam as principais preocupações das pessoas estressadas do mundo atual. Em cada um dos volumes que a compõem Deepak Chopra mescla seus conhecimentos sobre endocrinologia aos ensinamentos da milenar medicina ayurvédica - que propõe a conexão mente/corpo a partir da reunião de filosofia espiritualidade e remédios naturais.

O leitor é assim conduzido à eliminação de comportamentos tóxicos físicos espirituais ou psíquicos buscando o equilíbrio em seu cotidiano. Biblioteca da saúde perfeita é um guia indispensável para os dias de hoje.

Nele é revelada a arte de superar limitações o que estimula o homem moderno a procurar através do autoconhecimento do relaxamento e de uma alimentação adequada os caminhos para uma vida plenamente saudável e feliz.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)